



RESORT

ENTOURAGE  
SUR-LE-LAC

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

### GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. A vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7 h à 23 h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 20 h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic (\$)
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

#### Description des activités

Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21 h le soir précédent.

**En cas de pluie** : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

\*\* **Nage en eau libre** : distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/ sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

#### SAMEDI 6 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à la plage



#### DIM. 7 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Véronique  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Yoga parent-enfant avec Véronique  
RDV à la plage

#### LUNDI 8 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga respirations et antistress avec Véronique  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Véronique  
RDV à la plage

**13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30**  
Peinture sur toile et galet avec Claudine  
RDV à la plage

**17 h 45**  
Nage en eau libre\*\* avec Thomas  
RDV à gauche de la plage

#### MARDI 9 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Josiane  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Yoga parent-enfant avec Josiane  
RDV à la plage

**16 h à 17 h**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

**20 h 15 à 21 h**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

#### MER. 10 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Josiane. RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Pilates avec Josiane  
RDV à la plage

**13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30**  
Création de bracelet avec Claudine  
RDV à la plage

**18 h 30**  
Nage en eau libre\*\* avec Laurie et Nicolas  
RDV gauche de la plage

#### JEUDI 11 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à la plage

**9 h 30 à 10 h 30 et 11 h à 12 h**  
Peinture sur toile et galet avec Claudine  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie  
RDV à la plage

#### VEN. 12 JUILLET

**5 h 50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie  
RDV à la plage

#### SAMEDI 13 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à la plage

#### DIM. 14 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Véronique  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Yoga parent-enfant avec Véronique  
RDV à la plage

#### LUNDI 15 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga respirations et antistress avec Véronique  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Véronique  
RDV à la plage

**13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30**  
Peinture sur toile et galet avec Claudine  
RDV à la plage

**17 h 45**  
Nage en eau libre\*\* avec Thomas  
RDV à gauche de la plage

#### MARDI 16 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Josiane  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Yoga parent-enfant avec Josiane  
RDV à la plage

**11 h à 12 h et 12 h 30 à 13 h 30**  
Création de bracelet avec Claudine  
RDV à la plage

**16 h à 17 h**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

#### MER. 17 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Josiane. RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Pilates avec Josiane  
RDV à la plage

**18 h 30**  
Nage en eau libre\*\* avec Laurie et Nicolas  
RDV gauche de la plage

**20 h à 20 h 45**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

#### JEUDI 18 JUILLET

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie  
RDV à la plage

#### VEN. 19 JUILLET

**5 h 50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

**9 h à 10 h**  
Yoga matinal avec Véronique  
RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Paddle yoga avec Véronique. RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie. RDV à la plage

BIEN DORMIR. BIEN BOUGER. BIEN MANGER. BIEN BOIRE.



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

### GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. A vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7 h à 23 h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 20 h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic (\$)
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

#### Description des activités

Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21 h le soir précédent.

**En cas de pluie** : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

\*\***Nage en eau libre** : distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

#### SAMEDI 20 JUILLET

**10 h 30 à 11h30**  
 Bateau-dragon  
 RDV au quai

**Création de biscuits avec Jezzz Biscuit**  
 RDV salle St-James  
**13 h à 14 h :**  
 Atelier-enfant  
**14 h15 à 15 h15 :**  
 Atelier-ado

#### DIM. 21 JUILLET

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Yoga parent-enfant  
 avec Véronique  
 RDV à la plage



#### LUNDI 22 JUILLET

**9 h à 10 h**  
 Yoga respirations  
 et antistress  
 avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Paddle yoga  
 avec Véronique  
 RDV à la plage

**Création de biscuits avec Jezzz Biscuit**  
 RDV salle St-James  
**13 h à 14 h :** Atelier-enfant  
**14 h15 à 15 h15 :** Atelier-ado  
**17 h 45**  
 Nage en eau libre\*\*  
 avec Thomas. RDV à gauche de la plage  
**20 h à 20 h 45**  
 Séance de méditation  
 au coucher de soleil  
 avec Edith mEDITHe  
 RDV à la plage

#### MARDI 23 JUILLET

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Josiane  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Yoga parent-enfant  
 avec Josiane  
 RDV à la plage

**15 h à 16 h et 16 h 30 à 17 h 30**  
 Peinture sur toile et galet  
 avec Claudine  
 RDV à la plage

**16 h à 17 h**  
 Initiation au paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

#### MER. 24 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Josiane  
 RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
 Promenade guidée en paddle board  
 avec Cathy. RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Pilates avec Josiane  
 RDV à la plage

**18 h 30**  
 Nage en eau libre\*\*  
 avec Laurie et Nicolas  
 RDV à gauche de la plage

#### JEUDI 25 JUILLET

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Paddle yoga  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
 Yoga ado (13-17 ans)  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30**  
 Création de bracelet  
 avec Claudine  
 RDV à la plage

#### VEN. 26 JUILLET

**5 h 50**  
 6AM Club de course  
 RDV stationnement face à l'hôtel  
 avec Frédéric ou Karel  
 Trajet sur route de 6 km\*

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Élie. RDV à la plage  
**9 h 30 à 10 h 30 et 11 h à 12 h**  
 Peinture sur toile et galet  
 avec Claudine  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à la plage  
**11 h 30 à 12 h 30**  
 Yoga ado (13-17 ans)  
 avec Élie. RDV à la plage

**Soirée astronomie**  
**20 h** - Conférence  
**21 h** - Observation  
 RDV Salle Légendaire

#### SAMEDI 27 JUILLET

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Paddle yoga  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 30 à 11h30**  
 Bateau-dragon  
 RDV au quai



#### DIM. 28 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
 Promenade guidée en paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

#### LUNDI 29 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
 Promenade guidée en paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

**13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30**  
 Peinture sur toile et galet  
 avec Claudine  
 RDV à la plage

**17 h 45**  
 Nage en eau libre\*\*  
 avec Thomas  
 RDV à gauche de la plage

#### MARDI 30 JUILLET

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Josiane  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Yoga parent-enfant  
 avec Josiane  
 RDV à la plage

**13 h à 14 h**  
 Création de bracelet  
 avec Claudine  
 RDV à la plage

**16 h à 17 h**  
 Initiation au paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

#### MER. 31 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board  
 avec Cathy  
 RDV à la plage

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Josiane  
 RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
 Promenade guidée en paddle board  
 avec Cathy. RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Pilates avec Josiane  
 RDV à la plage

**18 h 30**  
 Nage en eau libre\*\*  
 avec Laurie et Nicolas  
 RDV à gauche de la plage

#### JEUDI 1<sup>er</sup> AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Paddle yoga  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
 Yoga ado (13-17 ans)  
 avec Élie  
 RDV à la plage

#### VEN. 2 AOÛT

**5 h 50**  
 6AM Club de course  
 RDV stationnement face à l'hôtel  
 avec Frédéric ou Karel  
 Trajet sur route de 6 km\*

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal  
 avec Élie. RDV à la plage

**10 h 15 à 11h15**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à la plage  
**11 h 30 à 12 h 30**  
 Yoga ado (13-17 ans)  
 avec Élie  
 RDV à la plage

**Soirée astronomie**  
**20 h** - Conférence  
**21 h** - Observation  
 RDV Salle Légendaire

**BIEN DORMIR. BIEN BOUGER. BIEN MANGER. BIEN BOIRE.**



RESORT

ENTOURAGE  
SUR-LE-LAC

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

GUIDE DE  
L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. A vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7 h à 23 h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 20 h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic (\$)
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

## Description des activités

Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21 h le soir précédent.

**En cas de pluie** : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

\*\* **Nage en eau libre** : distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

*Ce calendrier est sujet à changement.*

## SAMEDI 3 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Élie  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Paddle yoga  
avec Élie  
RDV à la plage

10 h 30 à 11 h 30

Bateau-dragon  
RDV au quai

**Création de biscuits  
avec Jezz Biscuit**  
RDV salle St-James

13 h à 14 h :

Atelier-enfant

14 h 15 à 15 h 15 :

Atelier-ado

## DIMANCHE 4 AOÛT



## LUNDI 5 AOÛT

17 h 45

Nage en eau libre\*\*  
avec Thomas  
RDV à gauche  
de la plage



## MARDI 6 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Josiane  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Yoga parent-enfant  
avec Josiane  
RDV à la plage

16 h à 17 h

Qi-Gong  
avec Maryline  
RDV à la plage

## MERCREDI 7 AOÛT

9 h à 10 h

Qi-Gong  
avec Maryline  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Qi-Gong  
avec Maryline  
RDV à la plage

18 h 30

Nage en eau libre\*\*  
avec Laurie et Nicolas  
RDV à gauche  
de la plage

## JEUDI 8 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Élie  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Paddle yoga  
avec Élie  
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30

Yoga ado (13-17 ans)  
avec Élie  
RDV à la plage

## VENDREDI 9 AOÛT

5 h 50

6AM Club de course  
RDV stationnement  
face à l'hôtel avec  
Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Élie  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Paddle yoga  
avec Élie  
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30

Yoga ado (13-17 ans)  
avec Élie  
RDV à la plage

## SAMEDI 10 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Élie  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Paddle yoga  
avec Élie  
RDV à la plage



## DIMANCHE 11 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Véronique  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Yoga parent-enfant  
avec Véronique  
RDV à la plage

## LUNDI 12 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga respirations  
et antistress  
avec Véronique  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Paddle yoga  
avec Véronique  
RDV à la plage

17 h 45

Nage en eau libre\*\*  
avec Thomas  
RDV à gauche  
de la plage

## MARDI 13 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Josiane  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Yoga parent-enfant  
avec Josiane  
RDV à la plage

16 h à 17 h

Initiation au  
paddle board  
avec Cathy  
RDV à la plage

## MERCREDI 14 AOÛT

8 h 45 à 9 h 45

Initiation au paddle  
board avec Cathy  
RDV à la plage

9 h à 10 h

Yoga matinal avec  
Josiane. RDV à la plage

10 h à 11 h

Promenade guidée  
en paddle board avec  
Cathy. RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Pilates avec Josiane  
RDV à la plage

18 h 30

Nage en eau libre\*\*  
avec Laurie et Nicolas  
RDV gauche de la plage

19 h 45 à 20 h 30

Séance de méditation  
au coucher de soleil  
avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

## JEUDI 15 AOÛT

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Élie  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Paddle yoga  
avec Élie  
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30

Yoga ado (13-17 ans)  
avec Élie  
RDV à la plage

## VENDREDI 16 AOÛT

5 h 50

6AM Club de course  
RDV stationnement  
face à l'hôtel avec  
Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

9 h à 10 h

Yoga matinal  
avec Élie  
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15

Paddle yoga  
avec Élie  
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30

Yoga ado (13-17 ans)  
avec Élie  
RDV à la plage

BIEN DORMIR. BIEN BOUGER. BIEN MANGER. BIEN BOIRE.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

### GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. A vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7 h à 23 h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 20 h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic (\$)
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

#### Description des activités

Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21 h le soir précédent.

**En cas de pluie** : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

\*\* **Nage en eau libre** : distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/ sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

#### SAMEDI 17 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Paddle yoga avec Véronique  
 RDV à la plage

#### DIMANCHE 18 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Yoga parent-enfant avec Véronique  
 RDV à la plage

#### LUNDI 19 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga respirations et antistress avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Paddle yoga avec Véronique  
 RDV à la plage

#### 17 h 45

Nage en eau libre\*\* avec Thomas  
 RDV à gauche de la plage

**19 h 30 à 20 h 15**  
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
 RDV à la plage

#### MARDI 20 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Josiane  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Yoga parent-enfant avec Josiane  
 RDV à la plage

#### 16 h à 17 h

Initiation au paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

#### MERCREDI 21 AOÛT

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Josiane  
 RDV à la plage

#### 10 h à 11 h

Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Pilates avec Josiane  
 RDV à la plage

**18 h 30**  
 Nage en eau libre\*\* avec Laurie et Nicolas  
 RDV à gauche de la plage

#### JEUDI 22 AOÛT

**13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30**  
 Peinture sur toile et galet avec Claudine  
 RDV à la plage



#### VENDREDI 23 AOÛT

**5 h 50**  
 6AM Club de course  
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
 Trajet sur route de 6 km\*

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

#### 10 h à 11 h

Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30**  
 Peinture sur toile et galet avec Claudine  
 RDV à la plage

#### SAMEDI 24 AOÛT

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**9 h à 9 h 45**  
 Séance de méditation avec Edith mEDITHe  
 RDV à la plage

#### DIMANCHE 25 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Yoga parent-enfant avec Véronique  
 RDV à la plage

#### LUNDI 26 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga respirations et antistress avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Paddle yoga avec Véronique  
 RDV à la plage

**19 h 15 à 20 h**  
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
 RDV à la plage

#### MARDI 27 AOÛT

**16 h à 17 h**  
 Initiation au paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage



#### MERCREDI 28 AOÛT

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Initiation au paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Josiane. RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Pilates avec Josiane  
 RDV à la plage

**18 h 30**  
 Nage en eau libre\*\* avec Laurie et Nicolas  
 RDV à gauche de la plage

#### JEUDI 29 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie  
 RDV à la plage

#### VEN. 30 AOÛT

**5 h 50**  
 6AM Club de course  
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
 Trajet sur route de 6 km\*

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à la plage

**11 h 30 à 12 h 30**  
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie  
 RDV à la plage

#### SAM. 31 AOÛT

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à la plage

**10 h 30 à 11 h 30**  
 Bateau-dragon  
 RDV au quai

#### DIM. 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE

**9 h à 10 h**  
 Yoga matinal avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Yoga parent-enfant avec Véronique  
 RDV à la plage

#### LUN. 2 SEPTEMBRE

**9 h à 10 h**  
 Yoga respirations et antistress avec Véronique  
 RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
 Paddle yoga avec Véronique  
 RDV à la plage

**17 h 45**  
 Nage en eau libre\*\* avec Thomas  
 RDV à gauche de la plage